

Ementa



Semana de 12 a 16 de Outubro de 2020

		V.E. (KJ)	V.E. (Kcal)	Lip (g)*	A.G. Sat. (g)*	Açúcares (g)*	Sal (g)*	HC	Totais (g)
2º Feira	Sopa	Couve coração	204	49	2	0	2	0	12
	Prato	Arroz de cavala com ervilha, milho e cenoura	708	169	6	1	1	0	44
	Prato Vegetariano	Arroz de legumes estufados (feijão seco, cogumelos, ervilha, milho e cenoura)	605	145	2	0	2	0	32
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Pão com manteiga, leite simples e fruta	470	112	4	2	9	0	16
3º Feira	Sopa	Legumes	207	49	2	0	2	0	12
	Prato	Rancho à Portuguesa (frango e porco com macarronete, couve, cenoura e grão de bico)	709	170	5	1	2	0	64
	Prato Vegetariano	Estufado de grão de bico com massa (macarronete), couve e cenoura	636	152	5	1	2	0	48
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Pão com fiambre, iogurte sólido e bolacha maria	514	123	4	2	6	0	18
4º Feira	Sopa	Alface	240	57	2	0	2	0	14
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata às rodelas, bacalhau, ovo, cebola e salsa) com salada de tomate	354	85	2	1	1	1	28
	Prato Vegetariano	Soja à Gomes de Sá (batata às rodelas, soja, cebola e salsa) com salada de tomate	497	119	5	3	2	0	36
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Pão com queijo, sumo e bolacha maria	409	98	2	1	9	0	16
5º Feira	Sopa	Creme de grão e espinafres	522	125	3	0	3	0	32
	Prato	Peru estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada	729	174	4	1	1	0	45
	Prato Vegetariano	Tofu estufado com massa (espirais) e salada de cenoura raspada	760	182	6	1	2	0	39
	Sobremesa	Fruta ou Gelatina	238 / 389	57 / 93	0 / 0	0 / 0	13 / 22	0 / 0	18 / 16
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte sólido e bolacha maria	479	114	3	2	10	0	18
6º Feira	Sopa	Cenoura e couve branca	226	54	2	0	2	0	11
	Prato	Filetes de pescada estufados com arroz branco e salada mista de legumes	464	111	3	0	1	0	38
	Prato Vegetariano	Seitan no forno com arroz e salada mista de legumes	521	124	3	0	1	0	48
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0	18
	Lanche	Leite branco com cereais e fruta	409	98	1	1	11	0	18

